





6月 鹿浜いきいき館 悠々館おしらせ

足立区鹿浜2-24-2 TEL3853-5071 FAX3853-5078 開館時間9:00~17:00

日	月	火	水	木	金	土	
休館日	1 休館日	2 いきいき体操 健康体操SSK 大正琴なでしこ 文化民俗史教室	3 いきいき体操 いきいき卓球クラブ 健康マージャン ハンドメイド教室	4 いきいき体操 頭の体操教室 カラオケ歌楽会 筆文字教室	5 いきいき体操 チェアヨガ教室 ウェルネス吹矢 将棋に挑戦	6 健康マージャン	
7 休館日 太鼓教室	8 休館日	9 いきいき体操 体操すみれ会 リハビリのプロと学ぶ 筋肉維持の秘訣	10 いきいき体操 いきいき卓球クラブ 健康マージャン 童謡コスモス会	11 いきいき体操 頭の体操教室 カラオケ歌楽会	12 いきいき体操 健康測定日 ウェルネス吹矢 レクダンス教室 将棋に挑戦	13 健康マージャン チェアピクス バンパークラブ	
14 休館日	15 休館日	16 いきいき体操 体操すみれ会 大正琴なでしこ	17 いきいき体操 いきいき卓球クラブ 健康マージャン	18 いきいき体操 頭の体操教室 カラオケ芙蓉会 ダーツタイム	19 いきいき体操 ウェルネス吹矢 レクダンスひまわり 将棋に挑戦	20 健康マージャン	
21 休館日	22 休館日	23 いきいき体操 体操すみれ会 誕生会&昼食会	24 いきいき体操 いきいき卓球クラブ 健康マージャン ダーツ教室 夕食会	25 いきいき体操 生花教室 カラオケ歌楽会 カラオケ芙蓉会	26 いきいき体操 将棋に挑戦 カラオケタイム	27 健康マージャン バンパー教室	
28 休館日	29 休館日	30 いきいき体操 ぱく増し栄養講座& ほっとカフェタイム					

～孤立対策事業・介護予防事業～
ぱく増し栄養講座
&ほっとカフェタイム

日時 6月30日(火)
午後2時～3時30分

場所 多目的会議室

講師 管理栄養士

受付 事前申込/当日受付

*好きな飲み物を飲みながら管理栄養士になぜたんぱく質が必要なのかを学んだり、**ぱく増し簡単レシピ**を教えてください！今回も**おみやげ**あります。

～孤立・孤食対策事業～
夕食会

日時 6月24日(水)
午後5時～6時30分

場所 憩いの間

受付 事前申込

夕食代 お弁当 600円
(持参でも大丈夫です)

申込 6月19日(金)

*憩いの間に**集まってクイズ**をしたり、**おしゃべりしながら夕食を一緒に食べましょう!**

～孤立・孤食対策事業～
誕生会 & 昼食会

日時 6月23日(火)
午前11時30分～午後0時30分

場所 多目的会議室

昼食代 お弁当 500円
みそ汁 50円

申込 6月19日(金)締切

*6月生まれの方の誕生日をお祝いし、栄養バランスを考えたお弁当と一緒に食べましょう!

～孤立対策・介護予防事業～
チェアピクス

日時 6月13日(土)
午前10時～11時30分

受付 事前申込/当日受付

場所 多目的会議室

講師 佐藤 富美代 氏

持ち物 浴用タオル

*イスに座りながらできる全身運動です。軽快な音楽とリズムに合わせて楽しく体を動かしましょう!

～介護予防事業～
健康測定日

日時 6月12日(金)
午前10時～11時

受付 当日受付

内容 身長、体重、血圧、体脂肪率、骨格筋量握力を測定

*毎月測定して、健康な生活習慣に役立てましょう。

～孤立対策事業・介護予防事業～
リハビリのプロと学ぶ筋肉維持の秘訣～転ばないカラダを作る!～

日時 6月9日(火)
午後2時～3時

場所 多目的会議室

講師 溝口 勝武 氏

*みらいリハビリテーション病院 理学療法士

受付 事前申込/当日受付

*理学療法士にマッスル測定会(健康測定日)で測定して自分のフレイル状態を知ることの大切さや筋肉維持の方法を教えてください!

～介護予防事業～
「いきいき体操」

日時: 毎週火・水・木 午前9時05分～9時25分

内容: ご当地ソングの体操 ストレッチ など

～介護予防事業～
ダーツタイム

日時 6月18日(木)
午後2時～4時

場所 多目的会議室

受付 当日受付

*入退出自由です。経験のない方も是非ご参加ください。みんなで楽しくダーツをしましょう!

～孤立対策事業・介護予防事業～
カラオケタイム

日時 6月26日(金)
午後1時30分～4時

場所 多目的会議室

受付 当日受付

*入退出自由なカラオケタイムです。気軽にどうぞご参加ください。

～介護予防事業～
「将棋に挑戦!」

日時: 毎週金曜日 午後1時～4時

場所: 憩いの間

初めての方も初歩から教わることができます!

館主催教室	実施日	曜日	時間	場所	自主クラブ	実施日	曜日	時間	場所
ハンドメイド教室	3	水	13:30~15:30	多2.3	大正琴なでしこ	2・16	火	13:30~15:30	多1
頭の体操教室	4・11・18	木	10:00~11:30	多2.3	体操すみれ会	9・16・23	火	9:35~11:00	多1.2.3
チェアヨガ教室	5	金	10:00~11:30	多1.2.3	バンパークラブ	13	土	9:30~11:30	憩いの間
ダーツ教室	24	水	13:30~15:00	多1.2.3	いきいき卓球クラブ	3・10	水	9:30~11:30	多1.2.3
バンパー教室	27	土	9:30~11:30	憩いの間	童謡コスモス会	17・24	水	13:30~15:30	または口
地域連絡運営委員会主催教室	実施日	曜日	時間	場所	レクダンスひまわり	10	水	13:30~15:30	多2.3
健康体操SSK	2	火	9:35~11:00	多1.2.3	健康マージャン	19	金	13:30~15:30	多2.3
文化民俗史教室	2	火	13:30~15:30	多2.3		3・10・17・24	水	13:00~16:00	13:00~16:00
生花教室	25	木	9:30~11:30	多2.3		6・13・20・27	土	9:30~11:30	口または多1
レクダンス教室	12	金	13:30~15:30	多2.3				13:00~16:00	
筆文字教室	4	木	13:30~15:30	多2.3	カラオケ歌楽会	25	木	9:30~11:30	多1
太鼓教室	7	日	9:00~11:00	多1.2.3	カラオケ芙蓉会	4・11	木	13:00~15:30	多1
場所の略称	多…多目的会議室	憩…憩いの間	ロ…ロビー	教室・クラブ 随時受付	ウエルネス吹矢	5	金	13:00~15:00	多1
						12・19	金	9:40~11:30	多2.3